



# Vrijdag 7 juli

Calorieën: 1492 kcal

Koolhydraten: 113gr. (30%)

Eiwitten: 86gr. (23%)

Vetten: 72gr. (43%)

Vezels: 26gr. (3%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Yoghurt met peer, blauwe bessen en noten</h3>  <p><b>316 kcal</b></p> <p>35 gram Koolh. 22 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Noten, gemengd, ongezoeten - 15 gram</p> <p>Peer - 0.75 stuks (158 gram)</p> <p>Griekse yoghurt, mager - 175 gram</p> <p>Blauwe bessen, diepvries - 70 gram</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Laat de blauwe bessen ontdooien.</li><li>2. Was de peer en snijd in plakjes of blokjes.</li><li>3. Voeg ze samen met de andere ingrediënten toe en eet smakelijk!</li></ol>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Salade met gerookte kip, avocado en pijnboompitten</h3>  <p><b>398 kcal</b></p> <p>9 gram Koolh. 19 gram Eiwit 32 gram vet</p>	<p>Avocado - 0.5 stuks (62 gram)</p> <p>Gerookte kipfilet - 80 gram</p> <p>Pijnboompitten - 1 eetlepel (12 gram)</p> <p>Olijfolie - 1 eetlepel (8 gram)</p> <p>Sla, gemengd - 60 gram</p> <p>Cherrytomaatje - 5 stuks (49 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Was de cherrytomaten en snijd doormidden.</li><li>2. Snijd de gerookte kip in reepjes.</li><li>3. Snijd de avocado open, verwijder de schil en snijd in blokjes.</li><li>4. Doe de sla in een kom en verdeel hier alle ingrediënten overheen.</li><li>5. Breng de salade op smaak met olijfolie, peper en zout.</li></ol>
<h2>Diner</h2>		
<h3>Kipfilet met broccoli en rijst</h3>  <p><b>399 kcal</b></p> <p>40 gram Koolh. 38 gram Eiwit 9 gram vet</p>	<p>Zilvervriesrijst, onbereid - 50 gram</p> <p>Kipfilet, onbereid - 120 gram</p> <p>Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram)</p> <p>Broccoli - 205 gram</p> <p>Peper - 1 snufje (1 gram)</p> <p>Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar.</li><li>2. Snijd de broccoli in roosjes en kook in 4 tot 5 minuten gaar.</li><li>3. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak de kipfilet op een hoog vuur om en om in ongeveer 3 minuten lichtbruin.</li><li>4. Draai het vuur laag en bak de kipfilet in ongeveer 10 tot 12 minuten gaar. Breng op smaak met peper en zout.</li><li>5. Serveer samen met de broccoli en rijst, eet smakelijk!</li></ol>
<h2>Tussendoortje 1</h2>		
<h3>Mango smoothie met kokosmelk</h3>  <p><b>192 kcal</b></p> <p>16 gram Koolh. 2 gram Eiwit 14 gram vet</p>	<p>Kokosmelk - 70 gram</p> <p>Mango, diepvries - 95 gram</p> <p>Water - 95 ml (94 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Doe alle ingrediënten in een blender en mix tot een glad geheel.</li></ol>
<h2>Tussendoortje 2</h2>		

## Vegan Brownies



**190 kcal**

16 gram Koolh.

6 gram Eiwit

11 gram vet

Amandelpasta - 15 gram

Cacaopoeder, ongezoet - 7 gram

Banaan - 0.25 grote (61 gram)

Kaneel - 0.5 theelepel (0 gram)

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.

2. Prak in een grote kom de banaan met een vork fijn.

Voeg de amandelpasta toe en roer goed door tot een glad mengsel.

3. Voeg de cacaopoeder en kaneel toe en roer door tot er geen cacaopoeder meer te zien is.

4. Vet een ovenschaal in of bekleed deze met bakpapier. Giet het beslag in de ovenschaal en bak voor 15 tot 20 minuten in de oven.

5. Haal uit de oven en laat helemaal afkoelen voor het snijden (in 8 stukken).



# Zaterdag 8 juli




Calorieën: 1459 kcal

Koolhydraten: 181gr. (50%)

Eiwitten: 79gr. (22%)

Vetten: 39gr. (24%)

Vezels: 32gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Kwark met mandarijn en blauwe bessen</h3>  <p><b>300 kcal</b></p> <p>42 gram Koolh. 29 gram Eiwit 2 gram vet</p>	<p>Kwark, mager - 315 gram Blauwe bessen, diepvries - 155 gram Mandarijn - 2 stuks (94 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Laat de blauwe bessen ontdooien.</li><li>2. Pel de mandarijn.</li><li>3. Voeg de kwark, blauwe bessen en de mandarijn partjes toe aan een schaalitje en eet smakelijk!</li></ol>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Zoete aardappel toast met ei en avocado</h3>  <p><b>400 kcal</b></p> <p>37 gram Koolh. 14 gram Eiwit 21 gram vet</p>	<p>Chiazaad - 3 gram Avocado - 0.5 stuks (61 gram) Zoete aardappelen - 160 gram Ei - 2 stuks (81 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Kook de eieren in ongeveer 8 minuten hard. Laat onder koud water even schrikken en laat afkoelen.</li><li>2. Boen de zoete aardappel goed schoon onder de kraan. Snijd in de lengte, in plakken van ongeveer 0,5 tot 1 cm.</li><li>3. Doe de plakken in een broodrooster en rooster ongeveer 3 tot 5 minuten. Laat vervolgens iets afkoelen.</li><li>4. Snijd de avocado open, schep het vruchtvlees in een kom en prak fijn. Besmeer hier de plakken zoete aardappel mee.</li><li>5. Pel de eieren en snijd in plakjes.</li><li>6. Verdeel de plakjes ei over de toasts en bestrooi met peper, zout en chiazaad.</li></ol>
<h2>Diner</h2>		
<h3>Gevulde zoete aardappel met linzen, paprika en tomaat</h3>  <p><b>381 kcal</b></p> <p>59 gram Koolh. 11 gram Eiwit 10 gram vet</p>	<p>Linzen, voorgekookt - 70 gram Zoete aardappelen - 210 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Zure room - 1 eetlepel (21 gram) Gele paprika - 0.25 stuks (47 gram) Tomaat - 1 stuks (74 gram) Paprikapoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verwarm de oven voor op 200 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier.</li><li>2. Boen de zoete aardappels goed schoon onder de kraan en prik ze vervolgens een aantal keer in met een vork. Leg de zoete aardappels op de bakplaat en rooster ze in 45 minuten gaar.</li><li>3. Spoel ondertussen de linzen af in een zeef en laat uitlekken.</li><li>4. Was de tomaat en paprika en snijd in blokjes.</li><li>5. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de paprika 3 minuten. Voeg dan ook de linzen, paprikapoeder en wat peper en zout toe.</li><li>6. Roer goed door elkaar en voeg na 3 minuten de tomaat toe en en bak kort mee.</li><li>7. Snijd de zoete aardappels half open en schep de vulling in de zoete aardappels, gevolgd door de sour cream.</li></ol>
<h2>Tussendoortje 1</h2>		

### Sojayoghurt met appel en kaneel



**190 kcal**

23 gram Koolh.

10 gram Eiwit

6 gram vet

Appel - 1 stuks (126 gram)  
Sojayoghurt - 233 gram  
Kaneel - 1 theelepel (2 gram)

1. Was de appel en snijd in blokjes.
2. Voeg samen met yoghurt toe aan een schaalte en strooi hier de kaneel overheen.

### Tussendoortje 2

### Kwark met mango en chiazaad



**190 kcal**

23 gram Koolh.

18 gram Eiwit

3 gram vet

Mango, diepvries - 95 gram  
Kwark, mager - 185 gram  
Chiazaad - 1 eetlepel (6 gram)

1. Laat de mango ontdooien.
2. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalte en eet smakelijk!



# Zondag 9 juli



Calorieën: 1488 kcals




Koolhydraten: 176gr. (47%)

Eiwitten: 76gr. (20%)

Vetten: 47gr. (29%)

Vezels: 28gr. (4%)

Maaltijd en voedingswaarden	Ingredienten	Bereidingswijze
<h2>Ontbijt</h2>		
<h3>Yoghurt met kiwi, ananas en amandelen</h3>  <p><b>303 kcal</b></p> <p>23 gram Koolh. 22 gram Eiwit 13 gram vet</p>	<p>Kokosrasp - 5 gram Amandelen, ongezoeten - 15 gram Chiazaad - 7 gram Griekse yoghurt, mager - 165 gram Ananas, diepvries - 65 gram Kiwi - 0.5 stuks (50 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Laat de ananas ontdooien. Schil de kiwi en snijd in stukjes.</li><li>2. Voeg samen met de andere ingrediënten toe aan een schaalteje en eet smakelijk!</li></ol>
<h2>Lunch</h2>		
<h3>Zoete aardappel rösti met gerookte zalm</h3>  <p><b>406 kcal</b></p> <p>45 gram Koolh. 18 gram Eiwit 17 gram vet</p>	<p>Gerookte zalm - 35 gram Zoete aardappelen - 180 gram Ei - 1 stuks (45 gram) Dille, vers - 4 gram Komkommer - 0.5 stuks (180 gram) Olijfolie (voor bakken) - 1 eetlepel (14 gram) Ui, rode - 0.5 stuks (45 gram) Citroensap - 0.5 eetlepel (5 gram) Peper - 1 snufje (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Schil de zoete aardappel en rasp fijn.</li><li>2. Mix de zoete aardappel met het ei en een snuf peper en zout.</li><li>3. Verhit een beetje olie in een koekenpan en schep het zoete aardappel mengsel in het midden van de pan. Verdeel het mengsel en druk plat met een spatel tot een mooie dunne laag, zoals een grote pannenkoek.</li><li>4. Zet het vuur lager en bak de zoete aardappel rösti 3 tot 4 minuten, met een deksel op de pan.</li><li>5. Om de rösti om te draaien zonder hem te breken, leg je een groot bord op de pan en draai je de koekenpan ondersteboven. Zo valt de rösti op het bord, met de gebakken kant naar boven.</li><li>6. Voeg nog een beetje olie toe aan de pan en laat de rösti weer in de pan glijden. Bak 4 tot 5 minuten onafgedekt op middelhoog vuur, tot de onderkant ook mooi goudbruin is.</li><li>7. Was ondertussen de komkommer en maak er met behulp van een kaasschaaf linten van.</li><li>8. Pel de rode ui en snijd in halve ringen.</li><li>9. Doe de komkommerlinten in een kom en meng met de ui en het citroensap.</li><li>10. Laat de zoete aardappel rösti op een bord glijden en verdeel hier de gerookte zalm en komkommerlinten met ui overheen. Garneer eventueel met wat verse dille.</li></ol>
<h2>Diner</h2>		

<b>Nasi goreng met kip en Chinese wokgroente</b>		<p><b>402 kcal</b></p> <p>51 gram Koolh. 31 gram Eiwit 8 gram vet</p>	<p>Zilvervliesrijst, onbereid - 50 gram Kipfilet, onbereid - 100 gram Olijfolie (voor bakken) - 0.5 eetlepel (7 gram) Ketjap - 0.5 eetlepel (10 gram) Chinese wokgroente, onbereid - 135 gram Bouillonblokje, kip - 0.25 blokje (3 gram) Sambal manis - 0.5 theelepel (2 gram) Knoflookpoeder - 0.5 theelepel (1 gram) Zout - 1 snufje (1 gram) Peper - 1 snufje (1 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kook de rijst volgens aanwijzingen op de verpakking gaar.</li> <li>2. Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes.</li> <li>3. Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan en bak de kip hierin goudbruin en gaar. Verkruimel het bouillonblokje over de kip en voeg de ketjap, sambal en knoflookpoeder toe.</li> <li>4. Voeg de wokgroente toe en bak ongeveer 5 minuten mee. Breng het geheel naar wens verder op smaak met peper en zout.</li> <li>5. Schep als laatste de rijst erdoorheen en warm nog even mee.</li> <li>6. Schep de nasi op een bord en eet smakelijk!</li> </ol>
<b>Tussendoortje 1</b>				
<b>Kiwi en gemengde noten</b>		<p><b>190 kcal</b></p> <p>18 gram Koolh. 5 gram Eiwit 11 gram vet</p>	<p>Noten, gemengd, ongezoeten - 15 gram Kiwi - 1.5 stuks (126 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Geen instructies nodig. Makkelijk en snel!</li> </ol>
<b>Tussendoortje 2</b>				
<b>Fruitsalade peer, mandarijn en appel</b>		<p><b>190 kcal</b></p> <p>42 gram Koolh. 2 gram Eiwit 1 gram vet</p>	<p>Appel, Elstar - 145 gram Peer - 144 gram Mandarijn - 1 stuks (58 gram)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pel de mandarijn en snijd de appel en peer in stukjes.</li> </ol>





# Boodschappenlijst

## Groente & Fruit

Peer	1.5	stuks
Avocado	1	stuk
Sla, gemengd	65	gram
Cherrytomaatje	50	gram
Broccoli	205	gram
Banaan	0.5	stuks middelgroot
Appel, Granny Smith	1	stuk
Mandarijn	3	stuks
Zoete aardappelen	555	gram
Gele paprika	0.5	stuks
Tomaat	1.5	stuks
Kiwi	2.5	stuks
Dille, vers	4	gram
Komkommer	0.5	stuks
Ui, rode	0.5	stuks
Chinese wokgroente, onbereid	135	gram
Appel, Elstar	1.5	stuks

## Vlees, Kip, Vis & Vega

Kipfilet, onbereid	220	gram
Gerookte zalm	40	gram

## Kaas, Vleeswaren & Delicatessen

Gerookte kipfilet	85	gram
-------------------	----	------

## Zuivel & Eieren

Griekse yoghurt, mager	340	gram
Sojayoghurt	233	gram
Kwark, mager	500	gram
Ei	3	stuks
Zure room	21	gram

## Kruiden & Specerijen

Kaneel	3	gram
Paprikapoeder	2	gram
Knoflookpoeder	2	gram

## Pasta, Rijst & Internationale keuken

Olijfolie	39	gram
Kokosmelk	75	gram
Zilvervliesrijst, onbereid	105	gram
Kokosrasp	5	gram
Ketjap, manis	11	gram
Sambal manis	3	gram

## Soepen, Conserven, Sauzen & Smaakmakers



Zout	5 gram
Peper	5 gram
Linzen, voorgedroogd	70 gram
Bouillonblokjes, kip	0.5 blokjes

### **Ontbijtgranen, Broodbeleg & Tussendoor**

Amandelpasta	20 gram
--------------	---------

### **Snoep, Koek, Chips & Noten**

Noten, gemengd, ongezoet	35 gram
Pijnboompitten	15 gram
Amandelen, ongezoet	15 gram

### **Frisdrank, Sappen, Koffie & Thee**

Water	95 milliliter
Citroensap	5 gram

### **Bewuste voeding**

Cacaopoeder, ongezoet	7 gram
Chiazaad	16 gram

### **Diepvries**

Blauwe bessen, diepvries	230 gram
Mango, diepvries	190 gram
Ananas, diepvries	70 gram